Gesundheits-Kolumne in „Feine Adressen“

Prof. Dr. med. U. Nixdorff, F.E.S.C.

Internist, Kardiologe, Sportmediziner

European Prevention Center, Düsseldorf

Endgültige wissenschaftlich Klarheit zu Omega-3-Fettsäuren

Ab sofort wird es in „Feine Adressen“ eine regelmäßige Kolumne zu so brandaktuellen wie auch so oft unklaren Aspekten von Gesundheit und Medizin geben, die für den am Leben interessierten Leser von ganz praktischem Interesse und Bedeutung sind. Die Darlegungen sind immer Evidenz-basiert (aktuelle Studien), also wissenschaftlich ausreichend belegt, und erheben den Anspruch für praktische Klarheit mit Empfehlungscharakter. Stichwort: Dem Leben nicht nur mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben!

Omega-3-Fettsäuren (O3F) kommen als langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren nur in der Natur, aber nicht vom Menschen selbst herstellbar, vor (nicht synthetisch herstellbar). Wichtig ist ein möglichst hoher Omega-3 vs. Omega-6-Anteil. Sie liegen oft maritim in Lachs und anderen fettreichen Fischen vor, aber auch Pflanzenölen (insbesondere Leinöl) sowie Hasel- und Walnüssen. Es besteht eine präventive Bedeutung für das Herz-Kreislaufsystem. O3F werden in Zellmembranen eingebaut, reduzierten am Herzen (auch gefährliche) Rhythmusstörungen, was schon länger in der Sekundärprävention nach erlittenem Herzinfarkt mit folglichem Überlebensvorteil evident ist (1). Eine offizielle Indikation der Supplementierung (Nahrungsergänzung) ist die sog. Hypertriglyzeridämie (erhöhte Neutralfette). Aber eine Reduktion der Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall als Resultat einer möglichen, günstigen Beeinflussung der Atherosklerose (arterielle Gefäßwandversteifung, -verhärtung, -verdickung und -verkalkung) blieb die letzten Jahre unklar und war jahrelang Diskussion von kardiologischen Fachkongressen, während gleichzeitig Supplementierungen von Apotheken bis Supermarkten als „Fischölkapseln“ angeboten wurden. Es blieb allgemein unsicher, ob man/frau sich etwas Gutes mit diesen antut oder es sich nur um „Halsabschneiderei“ handelt.

Nach etlichen Studien, die z.T. erhebliche wissenschaftliche Mängel im Studiendesign (vor allem der Rekrutierung von Studienpatienten) aufwiesen, wurde aktuell die REDUCE-IT-Trial (2) vorgestellt. Ca. 3.000 Patienten mit moderat erhöhte Triglyzeriden und einer Vorgeschichte von Atherosklerose oder Diabetes erhielten 4 g Icosapentethyl (= O3F) pro Tag oder randomisiert, d.h. per Zufall, Placebo (ein Scheinmedikament), dies über 5 Jahre. Das Resultat war eine ca. 30%ige Verbesserung der Rate von, Herztod, nicht fatalem Herzinfarkt oder Schlaganfall, Bypass-OP oder Krankenhausbehandlung wegen instabiler Angina pectoris. Es gab keinerlei Sicherheitsprobleme / Nebenwirkungen. Es wird geschlussfolgert, dass auch aufgrund der geringen Kosten mit Kostenreduktion durch Krankheitsvermeidung die O3F-Gabe sofort umgesetzt werden sollte. Die beeindruckenden Ergebnisse verursachten Furore in den Fachgesellschaften.

Wir bestimmen in unserem Präventionszentrum sogar den Omega-3-Index im Blut, um zu klären, ob Menschen sich ausreichend mit protektiven O2S ernähren (ein Wert < 8% ist mit schlechterer Prognose vergesellschaftet) (3). Die 13-jährige Erfahrung zeigt, dass ca. 80% der westlichen Menschen einen zu niedrigen Index haben (Eskimos als auch Japaner haben durch den Lachskonsum und anderer fettreicher Fische tatsächlich eine niedrigere Herzinfarktrate). Wenn sich dazu ein erhöhtes Herzkreislaufrisiko oder gar beginnende Atherosklerose gesellen, erfolgt eine Nahrungsempfehlung des Verzehrs fettreicher Fische (Lachs, Sardelle, Hering, Makrele, Thunfisch) oder auch eine differenzierte Supplementierung mit Laborkontrolle. Zu guter Letzt gilt ferner als evident, dass

komplexe Hirnfunktionen durch O3F verbessert werden, sodass die Demenzrate und Depressionen signifikant reduziert werden (4). Hinweise bestehen zur Reduktion der Krebsrate (5). Entzündungsreaktionen werden allgemein minimiert (6), die als *silent inflammation* (Immunoseneszenz) heute als Alterungsfaktor identifiziert wurde.

Bleiben Sie gesund und vital!

Ihr

Prof. Dr. med. U. Nixdorff

Literatur:

1. R. Marchioli, F. Barzi, E. Bomba, et al. Early protection against sudden death by n-3 polyunsaturated fatty acids after myocardial infarction. Time-course analysis of the results of the Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarcto Miocardio (GISSI)-Prevenzione. Circulation 2002; 105:1897–1903

2. Bhatt DL, Miller M, Brinton EA, et al. REDUCE-IT USA: Results form the 3,146 patients randomized in the United States. Circulation 2020; 141:367-75.

3. Schacky C. Omega-3 index in 2018/19. Proc Nutr Soc. 2020; May 11;1-7. doi: 10.1017/S0029665120006989. Online ahead of print

4. Morris MC, Evans DA, Tangney CC, J, Bienias, JL, Wilson RS. Fish consumption and cognitive decline with age in a large community study. Arch Neurol. 2005; 62:1849–53

5. Kuriki K, Wakai K, Hirose K, et al. Risk of colorectal cancer is linked to erythrocyte compositions of fatty acids as biomarkers for dietary intakes of fish, fat, and fatty acids. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006; 15:1791–8

6. Yan Y, Jiang W, et al. Omega-3 Fatty Acids Prevent inflammation and metabolic disorder through Inhibition of NLRP3 inflammasome activation. Immunity 2013; 38:1154–63

Bildrechte herstellen / Bild einbauen: